

VERANO DE 2022

PÁGINA 2

Diabetes

Preguntas frecuentes sobre la detección del cáncer de seno

Cómo obtener ayuda con la salud mental

PÁGINA 3

Beneficio de medicamentos con receta de PHC

Protéjase usted y a los demás contra la gripe

Medi-Cal Rx: el nuevo beneficio de farmacia

PHC ofrece servicios de interpretación y traducción

PÁGINA 4

Prepárese para las emergencias: Consejos útiles

¿Tiene usted otra cobertura de salud?

Servicios de laboratorio

Servicios al Miembro de PHC

Receta saludable que puede probar

PÁGINA 5

Cómo mantener la presión arterial bajo control

Derechos y responsabilidades del miembro

¿Qué es la coordinación de la atención?

Cómo mantener a su hijo al día con las vacunas

PÁGINA 6

Queremos conocer su opinión

Manual del miembro de PHC (PHC Member Handbook)

Información sobre los médicos de PHC

Oficial mediador y protector de los derechos de las personas de Atención administrada de Medi-Cal
Puede llamar a la Oficina del Oficial Mediador y Protector de los Derechos de las Personas de Atención Administrada del Departamento de Servicios de Atención de la Salud al (888) 452-8609 si tiene alguna pregunta o una queja sobre sus servicios de atención médica. Podemos ayudarle con sus problemas de atención administrada. ❖



P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 855-3000 (TTY)
www.partnershiphp.org

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SACRAMENTO, CA
PERMIT NO. 1849



Cómo avisar de un cambio en sus circunstancias durante la emergencia de salud pública de COVID-19

Durante la emergencia de salud pública (ESP) de COVID-19, usted ha podido conservar su cobertura independientemente de los cambios en sus circunstancias. Sin embargo, una vez que finalice la ESP de COVID-19, su condado comprobará si continúa cumpliendo los requisitos para recibir Medi-Cal gratuitamente o a un costo reducido. Si usted o un miembro de su hogar recibe una carta del condado en la que se le pide información sobre su cobertura de Medi-Cal, proporcione la información solicitada.

Cambio en las circunstancias

Continúe informando de cualquier cambio en su hogar a la oficina local del condado. Esto incluye cambios en su ingreso, discapacidad, número de teléfono o dirección postal. También debe informar si alguien en su hogar queda embarazada, si se muda alguien nuevo o cualquier otra cosa que pueda afectar su elegibilidad para Medi-Cal. Informar sobre estos cambios puede ayudarle a continuar recibiendo cobertura de Medi-Cal después de que termine la ESP de COVID-19.

Información de contacto

Es importante que el condado tenga su información de contacto al día. Avise sobre cualquier cambio en su información de contacto para no dejar de recibir información importante sobre su cobertura de Medi-Cal. Avise a la oficina local del condado —en internet o por teléfono, email, fax o en persona— sobre todo cambio en su información de contacto, como su número de teléfono, dirección de email o domicilio. Puede encontrar un listado de las oficinas del condado en <http://dhcs.ca.gov/COL>. También puede actualizar su información de contacto en internet, en CoveredCA.com o BenefitsCal.org.

Solicitud de información

Si usted o un miembro de su hogar recibe una carta del condado que le pide información sobre su cobertura de Medi-Cal, debe proporcionarla. Esto ayudará al condado a asegurar que su cobertura de Medi-Cal continúe activa.

¿Tiene alguna pregunta?

Si tiene preguntas o necesita ayuda para acceder a su cobertura de Medi-Cal, o si se suspendió su cobertura de Medi-Cal, llámenos al (800) 863-4155, para TTY llame al (800) 735-2929 o al 711 para que lo conecten con la oficina de elegibilidad de Medi-Cal de su condado. ❖

Cómo mantener la presión arterial bajo control

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, es la presión arterial superior a la normal. La presión arterial normal es de 120/80. El primer número es la presión dentro de las arterias cuando el corazón late. El segundo número es la presión dentro de las arterias entre un latido y el siguiente.

Si tiene presión arterial alta, puede correr el riesgo de tener otros problemas de salud, como enfermedad cardíaca y ataque cerebral. Algunos síntomas de presión arterial alta son dolor de cabeza, dolor de pecho y problemas de la vista.

Afortunadamente la presión arterial alta se puede controlar.

Si tiene presión arterial alta, puede ayudar a mantenerla controlada haciendo lo siguiente:

- Pídale a su proveedor de atención primaria (PCP) que le recete un monitor de presión arterial
- Tómese la presión arterial todas las semanas
- Hable con su PCP sobre medicamentos que pueden ayudar a controlar su presión arterial

Otros cambios en sus hábitos que pueden ayudarle a mantener la presión arterial baja son:

- Mantenga un peso saludable
- Manténgase activo con ejercicios que se adapten a sus necesidades
- Siga una dieta saludable, con poca sal
- Controle el estrés
- Si fuma, llame a PHC para obtener ayuda para dejar de fumar
- Evite beber alcohol
- Duerma lo suficiente cada noche
- Tome medicamentos para la presión arterial alta

Mantener la presión arterial bajo control puede ayudarle a protegerse de las enfermedades cardíacas y el ataque cerebral. ❖



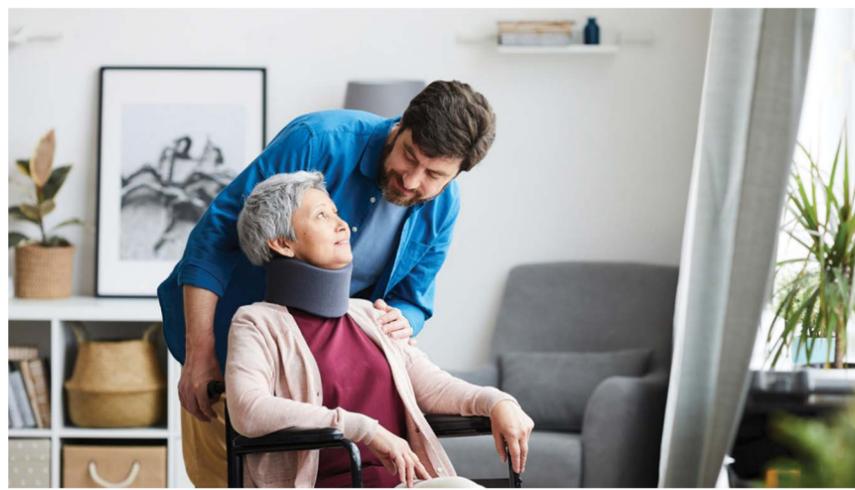
Derechos y responsabilidades del miembro

¿Conoce sus derechos y responsabilidades como miembro de PHC? Para obtener una copia de nuestra Declaración de derechos y responsabilidades, puede llamarnos al **(800) 863-4155** o visitar nuestro sitio web en <http://www.partnershiphp.org/MembersSpanish/Medi-Cal/Pages/Rights-and-Responsibility.aspx>. Los usuarios de TTY pueden llamar al servicio de retransmisión de California al **1-800-855-3000** o al **711**.

Declaración de la Ley de Privacidad

PHC tiene, por ley, la obligación de mantener la privacidad y seguridad de su información de salud. Se nos exige que le informemos sobre nuestros deberes legales y prácticas de privacidad con respecto a su información de salud protegida.

Para obtener una copia de nuestro Aviso de prácticas de privacidad, llámenos al **(800) 863-4155** o visite nuestro sitio web <http://www.partnershiphp.org/MembersSpanish/Medi-Cal/Pages/Notice-of-Privacy-Practices---HIPPA.aspx>. Los usuarios de TTY deben llamar al servicio de retransmisión de California al **1-800-735-2929** o llamar al **711**. ❖



¿Qué es la coordinación de la atención?

PHC tiene un departamento que ayuda a los miembros de todas las edades. Este departamento se llama Coordinación de la Atención (Care Coordination, CC). El departamento de CC lo ayuda a encontrar médicos, servicios de atención médica, recursos y otros beneficios. Lo conecta con la atención que usted necesita. Y, si ya está conectado con la atención, el departamento ayuda a mejorar la coordinación de esa atención entre usted, sus proveedores y/o cuidadores.

Trabajar con su coordinador de atención puede ayudarle con cosas como:

- Conseguir que lo atienda un médico o especialista
- Salir del hospital y regresar a su casa
- Sus dudas relacionadas con su salud
- Recibir pruebas o equipo médico
- Medicinas

Llame a Coordinación de la Atención cuando necesite ayuda para conseguir que lo atiendan. El número de teléfono es **(800) 809-1350**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY pueden llamar al servicio de retransmisión de California al **1-800-855-3000** o al **711**. También puede encontrar información sobre el departamento de CC en nuestro sitio web en <http://www.partnershiphp.org/MembersSpanish/Medi-Cal/Pages/CaseManagement.aspx>. ❖

Cómo mantener a su hijo al día con las vacunas

Mantener a los niños al día con las vacunas es la mejor manera de protegerlos de enfermedades dañinas que pueden ser graves. El momento y el tiempo entre las vacunas protege a su hijo durante importantes etapas de su crecimiento.

El sistema de inmunidad de los niños pequeños aún está en desarrollo, y los gérmenes a los que se exponen pueden enfermarlos. Las vacunas le enseñan al organismo a combatir gérmenes mortales, lo que ayuda a que no nos enfermemos en el futuro si estamos en contacto con esos gérmenes. Algunas vacunas requieren más de una dosis a distintas edades.

¿Cómo hago para asegurarme de que mi hijo está al día con sus vacunas?

La mejor manera de asegurarse de que su hijo reciba la protección que brindan las vacunas es llevarlo a las visitas del control médico infantil («well-child») a partir de su nacimiento. El proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo le avisará cuando su hijo necesite recibir una vacuna, por ejemplo:

- A partir de los 2 años, recibirá una serie de vacunas para ayudar a que su sistema de inmunidad se desarrolle
- Cuando comience la escuela, también necesitará vacunas. Algunas serán refuerzos de vacunas anteriores
- Cuando alcance la escuela intermedia y la secundaria, continuará necesitando vacunas para que lo protejan de ciertas enfermedades
- A partir de los 6 meses, los niños pueden recibir la vacuna contra la gripe todos los años

Las visitas de control médico infantil son un beneficio cubierto por PHC. Llame al PCP de su hijo y pida cita para una visita de control médico infantil y para averiguar qué vacunas puede necesitar su hijo. El teléfono del PCP de su hijo está en la tarjeta de identificación de PHC de su hijo. ❖

Queremos conocer su opinión

Usted tiene derecho a estar sano. Sus beneficios y servicios de PHC Medi-Cal tienen la finalidad de ayudarlo a estar sano. Si tiene problemas mientras usa sus beneficios o servicios, queremos saberlo. Si PHC le negó, limitó o interrumpió un beneficio, puede presentar una apelación. Se puede presentar un caso de reclamación o apelación para investigar el problema.

Procuraremos resolver el problema. Algunos ejemplos de problemas son:

- Si tiene que esperar mucho tiempo para ver a un médico
- Si le negaron los servicios de un intérprete para hablar en el idioma que usted prefiere
- Si no le trataron de manera amable o igual que a todos

Queremos que reciba la mejor atención y servicio posibles. Cuando usted nos dice que tiene un problema, nos ayuda a mejorar la atención de todos los miembros. Llame al equipo de Servicios al Miembro hoy mismo al **(800) 863-4155** para presentar un caso.

Nuevo sitio web de Reclamaciones y Apelaciones (Grievance & Appeals)

¡Hemos actualizado nuestro sitio en internet! Las páginas de reclamaciones y apelaciones son claras y fáciles de consultar. Le dicen qué pasos fáciles debe dar para presentar una reclamación, apelación o audiencia estatal en un idioma fácil de entender. También puede presentar un caso por internet. El siguiente es un resumen de lo que puede encontrar en cada sección del sitio de internet.



Para presentar un caso ahora

- Regístrese en el portal para miembros
- Presente un caso de apelación o reclamación por internet



Quién puede presentar un caso

- Sepa quién puede presentar un caso
- Sepa cómo puede pedirle a otra persona que presente su caso



Tipos de casos

- Describe qué es una reclamación
- Describe qué es una apelación



Lo que usted puede esperar

- Describe el proceso de reclamaciones y apelaciones
- Explica cómo y cuándo tendrá noticias de nosotros



Plazos

- Describe el plazo para investigar un caso
- Explica cómo pedir una revisión rápida si su salud está en peligro



Cómo presentar un caso

- Explica todas las maneras en que puede informarnos sobre el problema
- ¡Deseamos saber de usted!



Audiencias estatales

- Describe qué es una audiencia estatal
- Explica cómo presentar una audiencia estatal ❖



Manual del miembro de PHC (PHC Member Handbook)

El Manual del miembro contiene información que usted necesita. Allí se explican los beneficios y servicios que están a su disposición como miembro de Partnership HealthPlan of California (PHC). También le hablan de sus derechos y responsabilidades como miembro de PHC.

Información que puede encontrar en el Manual del miembro:

- Cómo obtener servicios de atención médica y medicamentos
- Qué debe hacer si necesita atención de inmediato
- Cómo revisamos las tecnologías médicas nuevas
- Qué límites establece PHC en los servicios
- Cómo pedir una segunda opinión
- Cómo presentar una queja o una apelación
- Cómo obtener información sobre la atención primaria
- Cómo obtener información sobre proveedores de atención especializada y otros proveedores de la red
- Qué debe hacer cuando está fuera del área
- Qué debe hacer si necesita ayuda fuera del horario de atención
- Cómo obtener ayuda en otros idiomas
- Qué hacer si tiene una pregunta sobre una reclamación o el costo de un servicio
- ¡Y mucho más!

Todos los miembros nuevos reciben una copia del Manual del miembro cuando se inscriben en PHC. Si quiere otro manual, llámenos al **(800) 863-4155**. Los usuarios de TTY pueden llamar al servicio de retransmisión de California al **1-800-855-3000** o al **711**. También puede encontrar el manual en nuestro sitio web en <http://www.partnershiphp.org/MembersSpanish/Medi-Cal/Pages/Member-Handbook.aspx>. ❖

Información sobre los médicos de PHC

Puede ponerse en contacto con nosotros o hacer clic en el enlace de nuestro directorio en internet en <http://www.partnershiphp.org/MembersSpanish/Medi-Cal/Pages/Find-a-Provider.aspx> si desea obtener la siguiente información sobre los médicos:

- Nombre, dirección, números de teléfono
- Certificaciones profesionales
- Especialidad
- Facultad de medicina a la que asistió*
- Cuándo terminó su residencia*
- Estado de certificación académica

* Si desea información sobre su médico o sobre los estudios y/o la capacitación que recibió, puede obtenerla en el sitio web de la Junta Médica de California (Medical Board of California), www.mbc.ca.gov, bajo "License Search" (búsqueda de licencias). También podemos darle esta información si llama al número indicado a continuación.

Y además puede solicitar una copia del Directorio de proveedores llamando al **(800) 863-4155**. Usuarios de TTY: Llame al servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llame al **711**. ❖



Diabetes

La diabetes es una enfermedad que hace que al organismo le cueste controlar los niveles de azúcar en la sangre. Los niveles de azúcar cambian con los alimentos que comemos. Los alimentos ricos en almidón, como el pan y la comida rápida, o con mucho azúcar, como las gaseosas y los postres, pueden hacer que el azúcar en la sangre suba. Si comemos muchos de estos alimentos, con el tiempo el organismo va perdiendo la capacidad de controlar los niveles de azúcar en la sangre y estos comienzan a mantenerse altos. El médico le analizará la sangre mediante la prueba de hemoglobina A1c (HbA1c). Si obtiene un resultado de 5.7 % a 6.4 %, es posible que tenga prediabetes, y si su resultado supera 6.5 %, es posible que tenga diabetes.

Si tiene diabetes o prediabetes, debe hacer visitas regulares al médico cada 6 meses. Su equipo de atención trabajará con usted para mantener su diabetes bajo control. Durante la pandemia de COVID, muchas personas no pudieron acudir a sus citas regulares al médico, por lo que es importante que comience a ir al médico de nuevo. ¡Es posible que el médico pueda incluso hacer algunas de las citas por teléfono o por computadora!

El médico puede indicarle que trabaje con un educador en diabetes, un dietista o un farmacéutico para que lo ayude a controlar su diabetes mediante una alimentación saludable, ejercicio y medicamentos. El médico también puede ordenar análisis de azúcar en la sangre, análisis de orina y otras pruebas con regularidad para ver si su diabetes está bajo control. Finalmente, el médico puede indicarle un examen ocular y un examen de los pies para asegurarse de que la diabetes no le esté causando daños en los ojos y los pies.

Colaborar con el médico y el equipo de atención médica para controlar la diabetes ayudará a que tenga una vida larga y sana. Llame a su médico hoy para programar una cita. El número de teléfono de su médico está en su tarjeta de identificación de PHC. ❖



Protect the ones you love.

The COVID-19 vaccine is safe and effective.

Choose to Be Vaccinated 

Preguntas frecuentes sobre la detección del cáncer de seno

¿Qué es el cáncer de seno?

El cáncer de seno es el segundo cáncer más común en las mujeres. Si se encuentra al principio, ¡las probabilidades de eliminarlo son mayores!

¿Cuáles son los factores de riesgo para contraer cáncer de seno?

Factores de riesgo que no puede cambiar:

- Volverse persona mayor
- Comenzar la menstruación antes de los 12 años
- Comenzar la menopausia después de los 55
- Tener senos con tejido más denso que el tejido graso
- Historial de cáncer de ovario o de seno en la familia

Factores de riesgo que puede cambiar:

- No hacer actividad física: haga más ejercicio
- Sobrepeso: mantenga un peso saludable
- Consumo de alcohol: si bebe alcohol, limite la cantidad
- Tabaquismo: si fuma, obtenga ayuda para dejar de fumar

Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre cómo reducir su riesgo de cáncer de seno.

¿Qué puedo hacer para notar el cáncer de seno al principio?

Los exámenes y controles regulares pueden ayudar a encontrar problemas de salud antes de que note que algo no está bien. Una mamografía puede encontrar los primeros signos del cáncer de seno. Una mamografía es una imagen por rayos X de los senos.

¿Cuándo me debo hacer la mamografía?

Si tiene 50 años o más, puede hacerse una mamografía cada 2 años.

Si tiene entre 40 y 49 años, hable con su PCP sobre sus factores de riesgo y averigüe si necesita una mamografía antes de cumplir 50.

La detección temprana del cáncer de seno es importante para su salud. ❖



Cómo obtener ayuda con la salud mental

¿Se siente deprimido o nervioso? ¿Le cuesta afrontar sus sentimientos? ¿Lo superan los eventos que ocurren a su alrededor? Si le pasa esto, una excelente opción es conseguir ayuda con la salud mental.

Cuidar de la salud mental es tan importante como cuidar de la salud física. Su salud mental afecta la manera en que piensa, lo que siente y cómo actúa.

PHC se ha asociado con Beacon Health Options (Beacon) para ofrecer servicios de salud mental a sus miembros. Beacon lo conecta con servicios de asesoramiento psicológico para atender sus problemas de salud mental.

Cuando llame a Beacon, un representante:

- Evaluará sus necesidades de asesoramiento y opciones de tratamiento
- Le encontrará un asesor en su área
- Lo referirá a otros tipos de ayuda si es necesario.

¡Su salud mental es importante! Llame a Beacon a cualquier hora al (855) 765-9703. ❖

Beneficio de medicamentos con receta de PHC

Probablemente adquiera la mayoría de los medicamentos que su médico le receta en la farmacia. Tal vez reciba algunos medicamentos en el consultorio de un médico o en un hospital. La mayoría de las veces, el médico le dará este medicamento por inyección. Los medicamentos que recibe en el consultorio de un médico o en un hospital están cubiertos por el beneficio de medicamentos con receta de Partnership HealthPlan of California (PHC). Medi-Cal Rx cubre los medicamentos que usted obtiene en la farmacia.

PHC decide cuáles medicamentos y qué cantidad de cada uno cubre el beneficio de medicamentos médicos. PHC revisa las solicitudes de autorización de tratamiento (Treatment Authorization Requests [TAR]) para estos medicamentos. Si tiene preguntas sobre los medicamentos con receta que recibe en el consultorio de un médico o un hospital, o sobre el beneficio de medicamentos médicos de PHC, llámenos al **(800) 863-4155**.

Si quiere una copia de qué necesita PHC para cubrir los medicamentos que recibe en el consultorio del médico, llámenos al **(800) 863-4155**.

Encontrará novedades y cambios en el beneficio de medicamentos de farmacia y terapéuticos (Pharmacy & Therapeutics [P&T]) en la página de internet de novedades sobre el beneficio de medicamentos. Las novedades se publican 4 veces al año en <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx>

Puede encontrar las listas de medicamentos cubiertos por PHC en <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/Formularies.aspx>

En esta página encontrará: 1) Cambios en los medicamentos que recibe en el consultorio de un médico, una clínica u hospital; 2) la lista de medicamentos con receta cubiertos por Medi-Cal y 3) la lista de medicamentos con receta cubiertos por Medi-Cal RX estatal.

Puede encontrar solicitudes de autorización de tratamiento para medicamentos con receta cubiertos por PHC y para medicamentos de farmacia cubiertos por Medi-Cal Rx en <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/Prior-Authorization-Forms.aspx> ❖

Protéjase usted y a los demás contra la gripe

La gripe («gripa» o «influenza») y los resfriados son comunes en otoño e invierno, entre los meses de octubre a marzo. Para la mayoría de la gente, los síntomas de la gripe y el resfriado pueden producir síntomas leves como dolores corporales, tos y sensación de debilidad. La mayoría de los síntomas pueden tratarse con medicamentos de venta libre o cuidados en el hogar. Los niños muy pequeños, los adultos mayores y las personas con el sistema inmunitario debilitado tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente si contraen gripe. Las personas con enfermedades pulmonares, como la EPOC o el asma, y quienes usan medicamentos para enfermedades crónicas como la diabetes deben llamar al proveedor de atención primaria (PCP) si comienzan a tener síntomas de gripe.

Es importante evitar el contagio de la gripe y otras infecciones. Todos podemos contribuir a evitar el contagio de las infecciones si:

- Nos lavamos las manos con agua y jabón frecuentemente
- Nos cubrimos al toser o estornudar
- Nos quedamos en casa cuando nos sentimos mal
- No nos tocamos los ojos, la nariz ni la boca
- Nos vacunamos contra la gripe

La vacuna contra la gripe ayuda a reducir el riesgo de contraer gripe y contagiársela a otras personas. El Departamento de Salud Pública de California recomienda que todas las personas mayores de 6 meses de edad reciban la vacuna contra la gripe cada año. La vacunación contra la gripe es un beneficio cubierto para todos los miembros de PHC.

¡Llame a su PCP o a la farmacia local para averiguar cómo y dónde aplicarse la vacuna contra la gripe esta temporada! ❖

Medi-Cal Rx: el nuevo beneficio de farmacia

Es posible que a partir del 1.º de enero de 2022 haya notado cambios al pasar a recoger medicamentos en la farmacia. Medi-Cal es ahora su proveedor de beneficios de farmacia en lugar de Partnership HealthPlan of California (PHC). Este nuevo beneficio de farmacia se llama “Medi-Cal Rx”. Medi-Cal Rx decidirá cuáles medicamentos y qué cantidad de cada uno cubre. Es posible que necesite presentar una solicitud de autorización de tratamiento (Treatment Authorization Request, TAR) para que cubra algunos medicamentos. Magellan Medicaid Administration Inc. asiste a Medi-Cal a revisar y aprobar las TAR.

Es importante que colabore con su médico y su farmacia. Si sus medicamentos no están cubiertos por Medi-Cal Rx, el médico o la farmacia enviarán las TAR a Magellan. Ha habido un gran cambio con respecto a los servicios para los miembros de Magellan. Puede llamar a Magellan las 24 horas del día, 7 días a la semana al **(800) 977-2273**. Le responderán sus preguntas y le resolverán cualquier problema que tenga para adquirir sus medicamentos en la farmacia. Si tiene problemas para comunicarse con Magellan o necesita más ayuda con cuestiones relacionadas con la farmacia, PHC siempre estará a su disposición para ayudarlo a trabajar con Magellan sobre cualquier pregunta o problema. Llámenos al **(800) 863-4155**. ❖



¡PHC ofrece servicios de interpretación y traducción!

PHC cuenta con servicios de intérprete para nuestros miembros sin costo para usted ni para su médico. No necesita pedirles a sus hijos, amigos o familiares que sean sus intérpretes.

Cuando llame a nuestro Departamento de Servicios al Miembro, pida un intérprete y díganos qué idioma necesita. También puede obtener un intérprete o servicios para personas con dificultades auditivas cuando necesite hablar con el personal de Administración de la Utilización (Utilization Management, UM).

Puede tener un intérprete en sus consultas de atención médica, incluso un intérprete calificado en lenguaje de señas. Puede obtener servicios de intérprete por teléfono, por videollamada o en persona. Para obtener un intérprete en persona, llámenos al menos 3 días laborales antes de su cita médica.

PHC traduce todos los materiales informativos para los miembros al español, ruso y tagalo. Llámenos si necesita estos materiales en otro idioma. También puede pedir los materiales en letra grande, braille o audio.

Díganos si no se han cubierto sus necesidades de idioma. Usted tiene derecho a presentar una queja o una apelación. Puede encontrar cómo hacerlo en el sitio web de PHC, <http://partnershiphp.org>. Vaya a «Members» y haga clic en «File a Grievance or Appeal» («Cómo presentar una reclamación o una apelación») debajo de «Services Available Online» («Servicios disponibles en línea»).

Para obtener más información sobre estos servicios, o para presentar una queja o una apelación, llámenos al **(800) 863-4155**, para TTY **1 (800) 855-3000** o **711**. ❖



Prepárese para las emergencias: Consejos útiles

¡Ha llegado el verano! Al subir la temperatura queremos que se mantenga fresco y que beba mucha agua, y que se prepare para los incendios forestales. Si tiene un kit de emergencia, ahora es un buen momento para verificar que esté listo para usar. Debe también poner al día los papeles, como las listas de contacto, que puedan haber cambiado a lo largo del año. La preparación para las emergencias es muy importante para los hogares de personas con discapacidades, que usan equipo que necesita energía eléctrica o que toman medicamentos que deben mantenerse fríos.

Su kit también debe contener elementos básicos como:

- Alimentos y agua para al menos 3 días para cada persona
- Botiquín de primeros auxilios
- Linternas y pilas adicionales
- No olvide incluir comida y agua para sus mascotas

El kit también debe incluir copias de:

- Los medicamentos recetados que usa
- Tarjetas de seguro médico
- Números de teléfono de los médicos
- Números de teléfono de sus familiares

Si tiene alguna alergia, necesidad médica o medicamentos, puede obtener un medallón de alerta médica que los enumere. Esto puede ser útil si se lesiona durante una emergencia y no puede hablar. Si usa equipo médico, tenga una lista de los que use e incluya los números de serie. Esta lista también puede ir en su kit de emergencia. Si recibe algún tratamiento con regularidad, busque otros sitios donde pueda ir en caso de que su centro de tratamiento esté cerrado durante una emergencia.

Hable con los miembros de su familia y haga un plan por si necesita abandonar su hogar durante una emergencia. Practique el plan antes de necesitar usarlo.

Más información:

- Visite el sitio web o la página de Facebook de la Oficina de Servicios de Emergencia de su condado
- Visite www.ready.gov para ver otros consejos útiles ❖

¿Tiene usted otra cobertura de salud?

Cuando ocurran cambios en su plan de seguro médico privado, llámenos al **(800) 863-4155**. Esto incluye cambios en los planes de salud privados, obtenidos a través del empleo y Senior Advantage. No informar de un cambio puede causar retrasos. Esto puede incluir tener que esperar para que le surtan un medicamento o para ver a un médico. ❖

Servicios al Miembro de PHC (800) 863-4155

Si tiene algún problema o pregunta sobre su atención médica, llámenos. Atendemos de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Podemos ayudarle con:

- Información general sobre sus beneficios médicos
- Selección o cambio de médico o grupo médico
- Cómo obtener una nueva tarjeta de identificación de PHC
- Cuestiones relacionadas con facturas médicas
- Problemas o quejas sobre su atención médica
- Cómo pedir citas
- Servicios de intérprete
- Información sobre su referencia o autorización de tratamiento
- Preguntas sobre reclamaciones o el costo de un servicio ❖

Servicios de laboratorio

PHC y algunos de nuestros médicos tienen contrato con proveedores de servicios de laboratorio específicos. Cuando su médico lo envíe a hacerse análisis de laboratorio, asegúrese de preguntarle a qué laboratorio debe ir. Si su médico no lo sabe, siempre puede llamarnos al **(800) 863-4155**. ❖



Receta saludable que puede probar

Ensalada asiática de pollo sabrosa



Una ensalada llena de verduras coloridas.

Rinde 4 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- **3 lb. de pechuga de pollo sin piel, deshuesada, cocida y enfriada**
- **3 cebollas verdes, rebanadas**
- **1½ tazas de florcitas de brócoli**
- **2 zanahorias pequeñas cortadas en tiras**
- **1 pimiento rojo, cortado en tiras**
- **2 tazas de repollo (col) morado cortado muy fino**
- **½ taza de aderezo para ensalada asiático o de sésamo (ajonjolí), sin grasa**
- **¼ taza de jugo de naranja al 100 %**
- **¼ taza de cilantro picado**

Preparación

Corte las pechugas en tiras finas y colóquelas en un tazón mediano con la cebolleta, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo y el jugo de naranja. Vierta la mezcla sobre la ensalada y revuelva para que se impregne todo bien. Agregue el cilantro y mezcle. Sirva a temperatura ambiente

Información nutricional:

El tamaño de la porción es 1 taza Calorías - 184

Grasas totales 5 g	Carbohidratos totales 13 g
Grasas saturadas 1 g	Fibra alimentaria 4 g
Colesterol 55 mg	Sodio 456 mg
Proteína 22 g	

Cortesía de Feeding America ❖